

Precisamos de ser a criança que sonha sem limites (o pedido de Telma Monteiro para todos nós)

No dia em que começam os Jogos Europeus, a judoca **Telma Monteiro** escreve na Tribuna Expresso, num espaço de opinião semanal em parceria com o Comité Olímpico de Portugal, sobre o universo desportivo no nosso país

TELMA MONTEIRO | 21.06.2019



DAVID FINCH

Quando comecei a fazer judo tinha tantos sonhos - quase todos guiados pela irreverência – e, confesso, alguma ignorância - esta no bom sentido. Digo ignorância porque quando fazemos as coisas com a vontade de um gigante e a inocência de uma criança tudo parece mais simples. Relativizamos todo o processo. Se queremos algo, lutamos, conseguimos. Na nossa cabeça é tudo fácil.

As crianças não perdem tempo a pensar porque é que não podem voar. Querem ser astronautas, ter um avião, presidentes de um país. Pedem as coisas mais ousadas. Não há limites. Nada é impossível no universo fantástico que é o mundo de sonhos de uma criança. Ainda não estão familiarizadas com o conceito difícil e impossível.

Depois tornamo-nos adultos, mais conscientes de todas as dificuldades em chegar ao topo da montanha seja ela qual for. Cada um terá a sua.

Por um lado, sabemos do que somos capazes, temos conhecimento do que é preciso para os atingir - ou devíamos -, por outro lado, muitas vezes, quanto mais conhecimento se tem da

dificuldade em atingi-los mais dúvidas surgem, tudo parece demasiado difícil de alcançar e é essa falta de crença que vai adiando o sucesso.

Mas há ainda o outro lado, onde alcançamos o sucesso, atingimos os nossos objetivos, e quanto mais sucesso vamos tendo, mais barreiras vamos construindo. Se, por um lado, o sucesso nos traz mais confiança muitas vezes também nos traz medo de errar, medo de não manter os níveis de sucesso, dos resultados a que nos acostumamos a atingir, damos ouvidos a críticas, damos peso a coisas que não deviam estar no nosso centro de atenção. Isto acontece porque a meio do processo nos distraímos daquilo que realmente importa, que é o empenho e as conquistas diárias, do crescimento pessoal que vamos tendo, de desfrutar das pequenas coisas e ser feliz durante toda a caminhada, do prazer de avançar para 'vencer', porque tudo o resto é uma consequência e o mais importante é chegar ao fim e saber que tudo o que podíamos ter feito, fizemos. Ainda assim, tanto no desporto como na vida, devemos estar preparados para todos os cenários, isto não implica conhecer todos os desfechos, ou todas as coisas que podem acontecer durante o processo, porque na maioria das vezes isso é impossível!



DAVID FINCH/GETTY

Telma Monteiro, no momento em que garantiu a medalha de ouro na categoria -57 kg nos primeiros Jogos Europeus, em 2015. Agora, em Minsk, vai tentar repetir o feito

Estarmos preparados significa perceber que aconteça o que acontecer vamos saber lidar com isso. Se vou ter sucesso, e tudo corre como planeado, vou continuar focado e empenhado como sempre, por outro lado, se não for bem sucedido, vou ter uma estratégia mental que me permite não desistir e evitar o sentimento de frustração. Se quando perdermos procurarmos sempre dentro de cada um aquilo que podemos melhorar, controlamos tudo o que está em nosso 'poder'. Se, por outro lado, procurarmos desculpas, nunca vamos evoluir. Claro que existem variáveis externas que podem influenciar o 'resultado final', mas se nos vamos focar nisso antes ou depois da nossa tarefa, não concentramos toda a nossa energia para que a possamos realizar, ou melhorar a partir daí. Estamos a dar à nossa mente uma desculpa para 'falhar', um plano B, vamos dar o Plano A. O de ser bem sucedidos. O de tentar, sem desculpas. Lutar por objetivos é sempre um processo de equilíbrio entre ser uma criança e um adulto.

Precisamos das duas coisas. Precisamos de ser a criança que sonha sem limites e que procura ser feliz sem medos e o adulto que conhece o processo para realizar os sonhos.

Sejamos assim durante toda a nossa vida.

Há um mundo por conquistar.

<https://tribunaexpresso.pt/opiniao/2019-06-21-Precisamos-de-ser-a-crianca-que-sonha-sem-limites--o-pedido-de-Telma-Monteiro-para-todos-nos->